پودینہ قدرت کا انمول تحفہ

جس سےسینے ، کی جکڑ حلق کی بی.ماری پھیپھڑے کے انفیکشن کا علاج کیا جاتا ھے عام طور پر پودینہ کو گھروں میں چٹنی کے طور پر اسعتمال کرتے ھیں لیکن یہ مزیدار چٹنی جہاں زائقہ اور خوشبو رکھتی ھے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ھیں –

پودینہ کی خوشبو غدودوں کو متحرک کرتی ھے جس سے بھوک لگتی ھے ، کھانا اچھی طرح سے ہضم ھوتا ھے –

پودینہ کے استمال سے سر درد متلی کا خاتمہ ھوتا ھے پودینہ عمل تنفس سے متعلق بیماریوں میں بھی فائدہ مند ھے جیسے سینے کی جکڑن حلق میں انفیکشن ، یا پیپھڑے میں انفیکشن جیسی بیماریاں بھی پودینہ استعمال کرنے سے ختم ھو جاتی ھیں – جدید تحقیق کے مطابق پودینہ انسانی جلد کے لئے بہت

فائدہ مند ھے پودینہ کی پتیوں کا پانی جلد کے لئے بہترین کلینز ھے ، اس کے علاوہ تمام جلدی امراض میں بہت مفید ھے .

جیسے خارش کیل مہاسے گرمی دانے وغیرہ ، اس کے علاوہ اگر جلد پر کوئی زہریلا کیڑا کاٹنے کی وجہ سے انفیکشن ھو گیا ھو تو اس میں بھی فائدہ مند ھے کیوں کہ قدرتی طور پر پودینہ میں خطر نا ک بیکٹیریا کو ختم کرنے کی قوت ھوتی ھے - پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ھے بد ھضمی اور گیس کی بیماری میں بھی فائدہ مند ھے پودینہ میں یہ خاصیت بھی ھے کہ خون میں مضر مادوں کو پسینہ کے زریعے خارج کرتا ھے اس لئے یرقان جیسے موزی مرض میں اس کا استمال بہت فائدہ دیتا ھے.

پودینہ میں وٹامن ای کا بہت بڑا خزانہ ھوتا ھے جس کی وجہ سے خون کی شریانوں کو فعال کرتا ھے پودینہ کی بڑی خوبی الرجی سے بچاؤ کی ھے ایک شدید قسم کی الرجی جس سے

جسم پر خارش هوتی هے اور سرخ نشان پڑ جاتے هیں اس میں
پودینہ بہت فائدہ مند هے پودینہ کے پتوں کی چائے بنا کر قہوہ
کی طرح پی جائے ، اگر الرجی زیادہ هو تو گلاب کے عرق میں
پودینہ کے پتے ڈال کر ابالے جوئیں اور صبح شام پیا جائےتو
بہت جلد فائدہ هوگا – اس کئ علاوہ پودینہ کو بلغمی
کھانسی نزلہ زکام میں بھی قہوہ کی طرح پیا جائے تو جلد
آرام هوگا اس کے علاوہ معدہ کے امراض کے لئے یہ علاج اکثیر
هے.

پودینہ کو اچھی طرح دھو لیا جائے پھر چھاؤں میں سکھا لیں
جب سوکھ جائیں تو ہاتھ سے مسل کر پاوڈر کی طرح بن
جائے گا ایک شیشی میں ڈال کر رکھ لیں جب کھانا کھائیں
اس پر چھڑک لیں تو گیس بد هضمی جلن اور مدہ کے زخم
میں فائدہ مند ہے..

0307-8162003